



Kasvischili

Aineet: 1 tlk valkoisia papuja tomaattikastikkeessa
1 sipuli
1 rkl maissiöljyä tms.
1 valkosipulin kynsi
1/4 tl paprikajauhetta
1/8 tl cayennepippuria
1/4 tl oreganoa
200 g kesäkurpitsaa
1 keltainen paprika

Valmistus: Kuori ja silppua sipuli. Kuumenna mikroaaltouunissa 1 minuutti täydellä teholla öljyyn sekoitettuna. Pese ja paloittele paprika ja kesäkurpitsa, lisää ja kypsennä 3 minuuttia täydellä teholla. Kaada joukkoon pavut. Kuumenna vielä 4 minuuttia edelleen täydellä teholla. Mausta.

www.superkokki.com